

MENÚ 2400 KCAL

	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
DESAYUNO	Claras de huevo Frijoles cocidos 1 taza Claras de huevo 4 piezas Nopales cocidos 1 taza 1 pieza de jitomate Aceite 1 cedita Tortillas maiz 3 piezas Licudo de fresa Leche descremada 240 ml Fresas ½ taza Nueces 6 pzas. Pera picada 1 taza	Pan francés Pan de caja integral 3 reb Huevo 1 pza Mantequilla 2 cditas Miel de maple 2 cditas Leche descremada 1 taza 1 taza de coctel de frutas Café o té con sustituto de azúcar	Enfrijoladas Tortillas maiz 3 pzas Frijoles 1 taza Aceite 1 cedita, Salsa roja ¼ taza Queso fresco 30 gr. Crema 2 cdas Plátano ½ pza Leche descremada 1 taza	Chilaquiles Tortillas 3 pzas Salsa roja ½ taza Queso fresco 40 gr Pollo cocido 50 gr Aceite 1 cedita Sandía picada 1 taza Café con sustituto de azúcar.	Sándwich de pollo Pan integral 3 rb Pollo cocido sin piel 90 grs Lechuga, pepino, jitomate, cebolla germen de soya. Licuado de fresa Leche descremada 1 taza 1 taza de fresa picada
COLACION	Yogurt light ¾ taza 3 guayabas 5 pasas, 7 cacahuates.	1 taza de jícama y pepino picados.	1 taza de yogurt light, 1 manzana, 6 cdas de granola baja en grasa.	1 1/2 taza de melón picado, 2 cditas de miel. 10 almendras.	1 taza de papaya 10 almendras
COMIDA	Cuete mechado o con verduras Cuete 130 gr Zanahoria ½ taza Ensalada de ejotes ½ taza. Mantequilla 1 ½ cedita Tortillas 3 pzas Agua de Jamaica con sustituto de azúcar	Filete de pollo 120 gr Verduras al vapor 1 ½ taza de nopales, zanahoria, calabacita ½ jitomate Aguacate ½ pza Aceite 1 cedita Tortillas 3 pzas. 2 duraznos	Salpicón Tostadas deshidratadas 4 pza Carne de puerco deshebrada 120 gr Calabacita 1 pza Papa cocida ½ pza Cebolla, zanahoria y rábanos. Mandarinas 2 pzas.	Filete de pescado con arroz y verduras Filete de pescado 120 gr Arroz cocido 1 taza Zanahoria, chícharos, brócoli (utilizar 1 ½ cedita de aderezo) Agua de limón	Chiles rellenos de pollo y elote con salsa de frijol Chiles poblanos 2 pzas Pollo deshebrado 100 grs Elote desgranado 1 taza Crema 2 cdas Salsa Frijoles cocidos 1 taza Leche evaporada ½ tz (licuar con caldo d los frijoles y servir encima del chile relleno). Agua de tamarindo
COLACION	3 duraznos 5 pasas	1 taza de garbanzo cocido, con limón, 1 taza de fruta picada.	1 manzana.	¾ taza de yogurt light con 1 ½ mango picado.	2 mandarinas. 15 nueces en mitades.

Nutriólogo Alberto Marquez Corona
 Paciente Víctor López

CENA	Codito con atún Pasta 1 ½ taza Atún en aceite 1 lata jitomate cebolla y chícharo 3/4 taza Mayonesa 3 cditas Salsa mexicana Té de manzanilla con 1 cucharadita de azúcar. 7 cacahuates	Sándwich de jamón Pan integral 2 reb Jamon pechuga de pavo 2 reb Panela 40 grs Aguacate ½ pza Lechuga, cebolla, 1 pza jitomate Leche descremada 1 taza 1 manzana	Ensalada de jamón 3 Tazas de lechuga orejona rebanadas . Delgadas de Jamón de pavo 1 pieza de jitomate bola ½ taza zanahoria rayada Champiñones 1 taza Aeite de oliva 4 cditas	Nopales con panela Nopales asados 2 pzas Jitomate bola 1 pieza Cebolla ½ taza Panela 80 grs Tortillas maiz 2 pzas Aceite 1 cedita Aguacate ⅓ pieza Papaya y piña picadas 2 tazas Café o té sin azúcar.	Arroz frito Arroz 1 taza Zanahoria en cubitos ½ ½ taza Chícharos Res o pollo 30 gr Aceite 2 cditas Aguacate 1 pza 1 toronja.